

A JOURNEY OF LOCAL WISDOM: A CASE STUDY OF MEDITATION IMPLEMENTATION AMONG THE ALPHA GENERATION

Naning Yuliani

Institut Al Azhar Menganti Gresik
yulinaning900@gmail.com

Lilis Fitriyah

Institut Al Azhar Menganti Gresik
lilis.fitriyah04@gmail.com

Shafira Angela Putri Laksmi

Institut Al Azhar Menganti Gresik
shafiraangelaputrilaksmi@gmail.com

Ahmad Husein Maulaya

Institut Al Azhar Menganti Gresik
sseinhusein@gmail.com

Abstract: *Character education in children is crucial to develop from an early age by providing various stimulations and habituation patterns. This study aims to describe the implementation of local wisdom in meditation habits at RA Kasih Bunda Menganti Gresik as part of early childhood character education. The research method used is a qualitative case study approach with data collection through interviews, observation, and documentation. Data analysis uses time-series analysis, or data analysis based on the chronology of events over time. This study found that meditation activities were conducted every morning together with teachers sitting in a circle, holding hands, and closing their eyes, accompanied by the recitation of verses from the Quran. This activity had a significant impact on student behavior, clearly indicating that students were sufficiently prepared to participate in learning activities. In conclusion, this study contributes to the development of early childhood character education through meditation activities that can foster students' attitudes that are easily guided and independent in carrying out their activities in the classroom.*

Keywords: *Meditation, local wisdom, character, education.*

PENDAHULUAN

Membangun karakter mental anak tidak mungkin dilakukan dengan instan, panjangnya rentang kehidupan setiap diri manusia memiliki sisi yang cukup beragam dan komprehensif yang hal itu dapat muncul dari berbagai aspek serta terbentuk dari berbagai aktivitas dalam perjalanan kehidupan. Sangat diyakini bahwa lingkungan cukup memiliki dampak yang kuat dalam membentuk jiwa dan karakter anak, lingkungan disini dapat berupa pola asuh orang tua ataupun



sekolah.¹ Pola pengasuhan yang dimulai sejak dini akan memiliki kesempatan lebih banyak untuk membentuk karakter yang diharapkan orang tua.

Periode usia anak yang saat ini tergolong dalam kategori usia dini adalah mereka yang lahir dengan sebutan generasi alpha dimana mereka terlahir antara tahun 2010 sampai tahun 2025.² Sebagai Generasi yang lahir bertepatan dengan era digital tentunya mereka memiliki karakter agak berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya, Generasi alpha mengenali diri mereka dikelilingi oleh teknologi serta arus informasi diperoleh sangat mudah dan cepat, disamping itu mereka juga generasi yang tidak bisa tanpa smartphone atau gadget di genggaman, sehingga generasi ini adalah generasi paling transformatif.³

Dampak negatif dari eratnya generasi alpha dengan digital diantaranya masalah pada mata/penglihatan, masalah tidur/gangguan pola tidur, masalah fokus/terhambatnya konsentrasi, menurunnya prestasi belajar karena malsa belajar, masalah perkembangan fisik karena kurangnya aktivitas motorik, masalah perkembangan sosial karena mereka lebih individual, masalah pada perkembangan bahasa dan otak.⁴ Apabila dicermati dampak negatif tersebut cukup menjadikan generasi alpha rentan dari berbagai aspek baik psikologis maupun fisik, kondisi ini pasti mengetuk hati para pengeliat pendidikan karena penerus bangsa ini adalah mereka yang sedang berada di kondiis yang sangat dilematis. Masalah ini tentu memiliki jalan keluar terutama bagi generasi alpha yang usianya masih berada di usia dini.

Di usia dini yang sering disebut sebagai masa kemasam atau golden age merupakan masa yang sangat penting sehingga masa ini membutuhkan tenaga ekstra dan juga perjuangan yang besar untuk memperoleh segala hal yang memiliki potensi akan menumbuhkan pola pembiasaan yang akan terus berimbas pada masa depannya. Di masa ini sangat dibutuhkan pendamping anak yang super hebat dan mampu memberikan rasa nyaman serta pemberi peluang terbesar untuk anak tumbuh dengan sangat baik. Pembentukan karakter akan terlihat dampaknya ketika melakukan suatu pembiasaan kepada anak sebagai aktivitas rutin sehingga akan terbiasa melakukannya tanpa beban.⁵

Pola pembiasaan adalah cara yang masih menjadi pioner dalam membentuk karakter anak, karena dengan membiasakan anak akan menumbuhkan aktivitas rutin yang tumbuh dengan sendirinya tanpa disadari, namun dengan catatan ada konsistensi dalam melakukannya. Pembiasaan ini akan

¹ Atik Latifah, *Peran Lingkungan dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini*, t.t.

² Rika Devianti dkk., “Parenting Anak Berkualitas di Generasi Alpha,” *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2023): 88–96, <https://doi.org/10.51544/sentra.v2i2.4236>.

³ Raymond Arnold Manuel dan Agustinus Sutanto, “Generasi Alpha : Tinggal Diantara,” *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 3, no. 1 (2021): 243, <https://doi.org/10.24912/stupa.v3i1.10468>.

⁴ “Peran orang tua milenial,” t.t.

⁵ Selvia Aprilia dan Dimyati Sajari, “Pembentukan Karakter Religius Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha,” *TA’LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2022): 211–22, <https://doi.org/10.52166/talim.v5i2.3114>.



memiliki dampak sesuai yang diharapkan jika syarat konsisten dan adaptif.⁶ Memahami sangat pentingnya pola pembiasaan ini untuk anak sekolah RA Kasih Bunda membuat program meditasi untuk mendukung siswa-siswinya supaya mudah fokus dan juga udah arahkan pada saat proses pembelajaran. Kegiatan meditasi ini sudah berlangsung selama 15 tahun sehingga sudah membudaya di lingkungan sekolah ini yang dapat dikatakan ini sebagai kearifan lokal yang terus dijaga oleh RA Kasih Bunda Menganti Gresik.

Sebuah kebiasaan baik yang mampu disukai oleh segolongan orang atau oleh mayoritas masyarakat di daerah tersebut dapat dikatakan sebagai kearifan lokal, menurut Jamal Ma'mur kearifan lokal disebut juga keunggulan lokal sebagai ciri khas⁷, sehingga kegiatan yang sudah menjadi keunggulan di RA Kasih Bunda perlu terus dilestarikan sebagai upaya menjaga kearifan lokal yang akan menjadi keunggulan dari lembaga ini, karena kearifan lokal sendiri perlu melalui perjalanan panjang yang tidak bisa hanya dilaksanakan tanpa ada upaya melestarikan dan juga menjaga secara terus menerus dari tahun ke tahun dari generasi ke generasi, karena di katakan budaya atau tradisi jika aktivitas atau kegiatan tersebut berlangsung lama dan konsisten pelaksanaannya.⁸

Meditasi dapat diartikan sebagai upaya dalam memusatkan perhatian sehingga diperoleh pengendalian pikiran dari hal yang kurang baik menjadi lebih baik, dalam belajar juga akan membantu lebih fokus sehingga tercipta konsentrasi belajar, selain itu juga akan menciptakan ketenangan batin.⁹ Amaliana, dkk pada tahun 2024 melakukan penelitian di sekolah tingkat SMA untuk meningkatkan konsentrasi siswa dengan memberikan meditasi dan diperoleh hasil bahwa siswa-siswi merasakan bahwa dengan melakukan meditasi dapat mengurangi gangguan-gangguan yang muncul dari dalam diri atau dari luar dirinya sehingga dalam kelas mereka lebih fokus atau konsentrasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.¹⁰

Sri Wahyuni, dkk juga menyampaikan hasil penelitian pada tahun 2025 mengenai "meditasi training guna meningkatkan fokus pada atlet pencak silat" dan disebutkan pada kesimpulan bahwa kegiatan meditasi bukan hanya meningkatkan fokus tetapi juga akan dapat menjadi salah satu media untuk pelatihan dalam menjadi mental para atlet di dunia olahraga.¹¹

RA Kasih Bunda Menganti Gresik sebagai salah satu sekolah yang memiliki budaya atau pembiasaan meditasi sebagai kegiatan wajib, sehingga praktik

⁶ Raja Wardana dkk., "Peran Keluarga dalam Membentuk Pola Pembiasaan Pendidikan Agama Islam pada Anak Usia Dini," *Journal of Community Development and Empowerment* 1, no. 2 (2025): 26–30, <https://doi.org/10.70716/jocdem.v1i2.143>.

⁷ Nafia Wafiqni dkk., *Model Pembelajaran Tematik Berbasis Kearifan Lokal*, 10 (2018).

⁸ Rinitami Njatrijani, "Kearifan Lokal Dalam Perspektif Budaya Kota Semarang," *Gema Keadilan* 5, no. 1 (2018): 16–31, <https://doi.org/10.14710/gk.2018.3580>.

⁹ I Wayan Purnajati dan I Wayan Suyanta, *Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa Di SMP Wisata Sanur*, t.t.

¹⁰ Dysan Amaliana dkk., "Dampak Meditasi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas X SMA Bodhidharma," *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 2, no. 2 (2024): 818–21, <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i2.3002>.

¹¹ Sri Wahyuni, *Meditasi Training guna Meningkatkan Fokus pada Atlet Pencak Silat*, 2 (2025).



meditasi di pagi hari adalah budaya yang di ciptakan oleh RA Kasih Bunda yang terus dijaga, hal ini dilakukan karena merasakan manfaat yang diperoleh secara langsung oleh siswa, guru maupun orang tua, yaitu membentuk atau membangun karakter anak usia dini menjadi mudah diarahkan (pengelolaan emosi), mudah konsentrasi (meningkatkan fokus), lebih toleransi (menumbuhkan empati dan kasih sayang). Dengan demikian penelitian ini sangat ingin menelusuri sejarah adanya kegiatan meditasi dan implementasinya di sekolah RA kasih Bunda Menganti Gresik yang menggunakan alunan sholawat Al-I'tiraf.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus adalah suatu penelitian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif dan mendalam baik mengenai peristiwa kejadian dan aktivitas yang dapat terjadi pada individu, lembaga atau instansi sehingga akan memperoleh informasi yang mendalam tentang kegiatan tersebut. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagaimana yang dilontarkan oleh Robert K. Yin bahwa harus lebih mendalam bukan hanya dengan pertanyaan “Apa”, tetapi harus dengan “Bagaimana” dan “Mengapa” dimana pertanyaan-pertanyaan tersebut akan mendatangkan banyak informasi dan pengetahuan secara lebih intensif pada peristiwa tersebut.¹²

Pendekatan studi kasus memiliki kesamaan dengan pendekatan yang lain yang sedikit membedakan adalah lebih mendalam pada satu objek tertentu sehingga sangat detail dan juga konteksnya di kehidupan nyata (*real life events*) yang tidak memerlukan adanya perlakuan atau asesment dari luar. Karena pendekatan studi kasus memiliki tujuan ingin mengetahui secara mendalam tentang latar belakang keadaan subjek sampai sekarang.¹³ Peneliti ingin mendapatkan informasi yang mendalam mengenai implementasi kegiatan meditasi di sekolah ini termasuk juga menyangkut sejarah awal muncul kegiatan meditasi, untuk mencapai tujuan tersebut peneliti melakukan wawancara mendalam yang dilakukan kepada Kepala sekolah dan guru senior di RA Kasih Bunda Menganti sebanyak 2 orang serta wakil kurikulum.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dengan kualitatif deskriptif dari data yang diperoleh dilakukan identifikasi sehingga semakin memahami permasalahan yang akan dijelaskan tanpa angka dalam memberikan penjelasan mengenai kondisi yang terjadi di lokasi penelitian sebagai gambaran yang sangat jelas dan detail meskipun jika ada data yang kurang sempurna akan dapat dilakukan perbaikan-perbaikan.

¹² Maulana Malik Ibrahim Malang, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*, t.t.

¹³ Muhammad Wahyu Ilhami dkk., *Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif*, Zenodo, 12 Mei 2024, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11180129>.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan data yang diperoleh dari lokasi penelitian yang dikumpulkan dari sumber primer melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di sekolah RA Kasih Bunda yang berada di Jalan Menganti Dukuh desa Menganti kecamatan Gresik provinsi Jawa Timur memiliki gedung dua lantai serta dilengkapi dengan beberapa mainan edukasi, di RA Kasih Bunda juga sudah terdapat hampir semua sentra yaitu sentra Balok, sentra Seni dan bahan alam, sentra main Peran dan sentra Ibadah dan ada juga sentra persiapan, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan menyenangkan.

Kegiatan pembelajaran di RA Kasih Bunda Menganti Gresik dilaksanakan selama lima hari yaitu senin sampai jum'at dengan lama belajar antara jam 07.00 sampai 10.45, dengan rincian kegiatan di awal pagi yaitu di jam 07.00 sampai 08.00 ada jurnal pagi, circle time, dilanjutkan membaca do'a-do'a harian dan surat-surat pendek serta hadist, kegiatan berikutnya adalah meditasi lalu sebelum memasuki kegiatan di kelas sentra siswa/siswi di ajak membaca asmaul husna. Setelah jam 08.00 siswa masuk sesuai jadwal untuk masuk ke kelas sentra masing-masing sehingga semua kegiatan dilaksanakan dengan terstruktur, sehingga akan tumbuh rasa mandiri dan tanggung jawab karena telah terbiasa untuk memasuki kelas sentra sesuai jadwal yang diberikan guru.

Sejarah Kegiatan Meditasi di RA Kasih Bunda Menganti Gresik

Sekolah ini berdiri pada awalnya adalah tempat bimbingan belajar untuk anak-anak jenjang TK, SD dan SMP untuk siswa di lingkungan sekitar, berjalan dengan seiring waktu jumlah siswa semakin bertambah banyak. Dari beberapa pernyataan orang tua wali siswa bimbingan belajar banyak yang menyampaikan "kenapa tidak sebaiknya mendirikan sekolah?" dan hal ini awalnya ditanggapi dengan gurauan "iya, insyaallah", tetapi di tahun 2008 akhirnya membulatkan tekad mendirikan sekolah untuk anak usia dini yaitu tingkat TK (Taman Kanak-kanak) tetapi dibawah naungan kementerian agama sehingga sekolah yang sejajar dengan TK ini diberi istilah Roudathul Athfal atau di singkat RA. Lokasi yang awalnya rumah di sulap menjadi ruangan kelas dan juga halaman rumah yang awalnya taman di rumah menjadi taman bermain dengan diisi dengan beberapa mainan anak sederhana.

Sekolah yang memiliki visi "Terwujudnya peserta didik yang unggul dalam prestasi, mandiri, kreatif dan berakhlak" memantapkan untuk menjadikan anak-anak bangsa yang masih di usia pra sekolah sebagai lembaran pembuka dengan hal yang positif sehingga sangat ditekankan mengenai kemampuan keagamaan seperti kegiatan mengaji dan juga kegiatan sholat dhuha yang dilaksanakan di awal pembelajaran untuk setiap harinya. Bertambah tahun jumlah siswa bertambah yang semula dari lingkungan sekitar sekolah akhirnya menjangkau ke wilayah yang lebih luas, dengan semakin bertambahnya jumlah siswa secara otomatis juga menambah beban sekolah dalam mendamping dan mengarahkan siswa yang



diketahui bahwa karakter anak usia dini akan lebih aktif dalam proses kegiatan pembelajaran.

Sebagai upaya untuk memberikan yang terbaik untuk seluruh siswa dan juga untuk terus meningkatkan kualitas pendidikan serta profesionalisme guru, sekolah sering mengajak guru untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri seperti seminar pelatihan bahkan juga studi banding ke lembaga-lembaga lain. Dari beberapa kegiatan yang dilakukan secara berkala ada kegiatan studi banding yang memberikan kesan dan sangat ingin menirukan untuk diaplikasikan di sekolah RA Kasih Bunda, kegiatan studi banding tersebut adalah di salah satu sekolah TK di daerah kabupaten Sidoarjo. Kesan tersebut muncul karena keunikan yang adanya kegiatan pembeda dari sekolah-sekolah pada umumnya yaitu adanya kegiatan meditasi yang dilaksanakan oleh sekolah tersebut dengan diikuti oleh seluruh siswa, sebagai informasi dari sekolah tersebut bahwa kegiatan meditasi tersebut memiliki dampak yang terlihat nyata di tampilkan dari siswa/siswi yaitu siswa/siswi menjadi lebih fokus pada saat belajar dan juga mudah dikendalikan atau di arahkan dalam beberapa kegiatan yang menguras fisik. Dari hasil studi banding tersebut sekolah RA Kasih Bunda merasa sangat bagus jika diterapkan kepada siswa-siswi, mengingat kondisi siswa/siswi hampir ada setiap minggunya siswa/siswi yang menangis karena bertengkar atau barangnya rusak teman dan juga adanya keluhan dari guru mengenai fokus atau konsentrasi siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Kondisi siswa tersebut memacu kepala sekolah dan WAKA kurikulum untuk mencantumkan kegiatan meditasi di dalam proses awal kegiatan pagi hari.

Perkiraan di tahun 2010 kegiatan meditasi ini di mulai untuk dilaksanakan di RA kasih Bunda dengan adanya sosialisasi kepada orangtua terlebih dahulu mengenai manfaat dan dampak yang diharapkan dari adanya kegiatan meditasi tersebut. Pada awal-awal kegiatan ini masih kurang nyaman bagi guru maupun siswa karena merupakan program baru dan juga guru belum memiliki pengalaman yang memadai. Namun kegiatan tersebut terus dilaksanakan dengan berbagai kendala yang ada, seperti adanya siswa yang menangis karena tidak bisa duduk dalam waktu yang agak lama, sehingga anak tidak mau mengikutinya, membutuhkan waktu beberapa minggu untuk memberikan pengertian dan mengkomunikasikan dengan anak dan orangtua supaya siswa tersebut mau mengikuti, tetapi kondisi ini hampir setiap tahun ada ketika di awal tahun ajaran baru, dapat disimpulkan bahwa ini adalah salah satu proses adaptasi siswa terhadap kegiatan yang belum pernah dilakukan oleh anak.

Kegiatan ini tentunya setiap tahunnya dipernalkan sebagai kegiatan unggulan di sekolah tersebut karena hampir sangat jarang kegiatan ini ditemukan di beberapa sekolah disekitar kecamatan Menganti Gresik. Yang akhirnya akhirnya baik wali murid atau orang tua siswa dan juga guru dan tenaga pendidik di sekolah RA Kasih Bunda memahami dan mengetahui mengenai kegiatan meditasi tersebut, dan tidak hanya mengetahui tetapi mereka semua hampir mampu menyampaikan proses pelaksanaan kegiatan meditasi tersebut. Apabila ada pergantian guru kegiatan meditasi ini akan diperkenalkan dan karena semua guru wajib mengikuti kegiatan ini bersama siswa sehingga meskipun terdapat guru baru



maka beliau akan segera mengetahui dan memahami prosedur pelaksanaan meditasi tersebut.

Berawal dari gagasan untuk menyontoh dari kegiatan studi banding yang kemudian disepakati untuk dilaksanakan secara terus menerus dari tahun ajaran baru ke tahun ajaran baru berikutnya menjadikan ini sebagai keunikan dan juga tradisi di lingkungan RA Kasih Bunda Menganti Gresik sehingga menjadi bagian dari kearifan lokal yang dimiliki oleh RA Kasih Bunda Menganti Gresik.

Implementasi Kegiatan Meditasi di RA Kasih Bunda Menganti Gresik

Kegiatan meditasi di RA Kasih Bunda ditetapkan sebagai kegiatan unggulan karena ini salah satu kegiatan pembeda dari sekolah-sekolah lain di sekitar, namun kegiatan ini muncul bukan hanya karena ini tampil beda tetapi karena memiliki tujuan untuk menjadikan siswa - siswi mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan fokus dan penuh konsentrasi selain itu akan membentuk karakter siswa menjadi lebih tenang dan mudah di arahkan. Salah satu kebanggaan bagi seorang pendidik jika memiliki siswa yang tidak hanya kemampuan akademiknya baik tetapi juga kemampuan mengontrol emosi dan sikap sosial yang baik.

Pelaksanaan meditasi dilakukan di RA kasih Bunda yang sudah berjalan selama 15 tahun sampai saat ini masih terlaksana dengan baik, hal ini tentunya mengalami beberapa hambatan dan juga kendala, seperti kondisi siswa yang kurang mood di pagi hari atau semacamnya, tetapi hal ini tidak menjadikan kegiatan ini ditinggalkan karena kegiatan meditasi ini sudah menjadi kearifan lokal di sekolah tersebut yang perlu untuk terus dijaga pelaksanaannya dan juga konsistensi oleh semua pihak. Menceritakan mengenai implementasi dalam kegiatan meditasi di RA kasih Bunda Menganti Gresik diantaranya :

Pertama mengenai persiapan, persiapan untuk melaksanakan meditasi ;

1. Ruangan yang cukup untuk duduk seluruh siswa beserta guru, kegiatan ini dilaksanakan dengan membentuk lingkaran besar dengan saling bergandengan tangan satu dengan lainnya dengan posisi duduk bersila
2. Musik pengiring atau lantunan sholawat, musik yang digunakan pada saat kegiatan meditasi berlangsung adalah sholawat al-i'tiraf (pengakuan) yang dapat di akses juga di youtube dengan link sebagai berikut <https://youtu.be/Avb02LoEvdw?si=fnEpy9rdAAXdIVKQ>
Pemilihan lantunan sholawat ini telah disepakati oleh semua guru dan sebagai informasi bahwa semua siswa semakin hafal dengan sholawat yang setiap hari mereka dengarkan meskipun tidak ada arahan untuk menghafalkan
3. Dipastikan seluruh siswa sudah berada di posisinya masing-masing sehingga pada saat pelaksanaan tidak ada yang hilir mudik untuk melakukan kegiatan lain

Kedua mengenai pelaksanaan, pelaksanaan kegiatan meditasi diantaranya :

1. Semua siswa sudah duduk bersila dengan rapi sambil memejamkan mata dan diminta tidak ada yang bersuara



2. Musik penggiring mulai dilantunkan yang durasi musiknya kurang lebih sekitar 4 – 5 menit
3. Kegiatan ini di ikuti oleh semua guru dan siswa

Ketiga mengenai evaluasi dari kegiatan meditasi ;

1. Kegiatan ini jika tidak ada kendala berarti pelaksanaan berjalan dengan baik
2. Jika ada kendala misalnya ada siswa yang *mood* nya kurang baik sehingga rewel ataupun juga menangis maka siswa tersebut di handle oleh guru pamongnya sampai kondusif, tetapi jika sampai kegiatan akan di mulai siswa belum bisa tenang, maka kegiatan meditasi tetap dilaksanakan tetapi dengan siswa yang masih rewel tidak mengikuti kegiatan tersebut. Kondisi siswa yang rewel dapat disebabkan karena masih mengantuk atau ada hal yang lain membuat anak kurang nyaman yang biasanya akan ada komunikasi yang lebih intensif dengan orang tua jika kejadian ini berlangsung terus menerus pada siswa yang sama.
3. Seluruh kegiatan mengenai meditasi sangat berdampak pada sikap dan perilaku siswa selama belajar di sekolah
4. Kegiatan ini sepenuhnya di handle oleh guru RA Kasih Bunda

Pembahasan

Implementasi pelaksanaan meditasi yang dilaksanakan di sekolah RA Kasih Bunda Menganti Gresik sangat relevan dengan visi yang dicantumkan oleh sekolah yaitu mencetak siswa yang mandiri serta berakhlak mulia sebagai media membentuk karakter yang unggul. Meditasi yang dilaksanakan setiap hari ini secara terus menerus tentunya akan mempola menjadi suatu rutinitas yang akan muncul sebagai budaya di sekolah, kegiatan yang terus dilaksanakan dan di jaga keberlangsungannya tentu ini akan di sebut sebagai permulaan dari kearifan lokal yang ada di lingkungan RA Kasih Bunda Menganti Gresik. Budaya yang sudah terbentuk ini pastinya akan menciptakan generasi-generasi yang memiliki karakter sebagaimana yang diharapkan oleh pihak pengangas, karena refleksi dari kearifan lokal akan memberikan dan menghadirkan pengalaman yang langsung dirasakan¹⁴ dan hal ini yang akan berdampak panjang untuk kehidupan anak selanjutnya.

Pembiasaan-pembiasaan yang diterapkan oleh sekolah RA Kasih Bunda menciptakan pola yang membentuk perilaku anak, sebagaimana teori *behaviourisme* yang membentuk perilaku dengan memberikan aktivitas yang berulang-ulang sampai aktivitas itu menjadi hal yang biasa, tujuan dari pembiasaan ini tidak lain adalah untuk merubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang baik. *Clasical conditioning* yang di sampaikan oleh Ivan Pavlov ini sebagaimana yang dilakukan oleh sekolah RA Kasih Bunda yaitu mengkondisikan siswa untuk membiasakan diri tenang dan terfokus pada satu kegiatan melalui kegiatan meditasi. Pengkondisian ini terlaksana karena anak berinteraksi dengan

¹⁴ Aisa Nikmah Rahmatih dkk., “Refleksi Nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) dalam Pembelajaran Sains Sekolah Dasar: Literature Review,” *Jurnal Pijar Mipa* 15, no. 2 (2020): 151–56, <https://doi.org/10.29303/jpm.v15i2.1663>.



lingkungan yang terstimulasi sehingga memunculkan respon-respon yang diharapkan.¹⁵

Karakter anak usia dini yang merupakan usia yang sangat baik untuk menerima informasi sehingga sangat tepat untuk memberikan stimuli-stimuli positif untuk membangun karakter, pemberian meditasi dengan lantunan sholawat berirama lembut dan menenangkan, hal ini akan memberikan daftar pada kelenturan saraf dan juga otot-otot tertentu¹⁶ yang akan sangat berpotensi menurunkan emosi anak atau membantu mood anak menjadi lebih terkontrol dan mudah untuk dikendalikan. Salah satu hal yang diinginkan oleh orang tua ketika membawa siswanya ke sekolah adalah ingin melihat perubahan sikap yang semula kurang baik menjadi lebih baik dan yang semula belum mengerti menjadi mengerti, dengan kegiatan meditasi ini beberapa harapan orang tua dapat terwujud secara nyata karena mudahnya anak-anak ketika proses pembelajaran berlangsung menandakan bahwa siswa cukup fokus ketika mengikuti kegiatan tersebut.

Pelaksanaan meditasi yang sudah menjadi budaya di RA kasih Bunda ini menjadikan semua siswa terbiasa melakukan kegiatan tersebut, tetapi dalam pelaksanaannya masih terdapat anak yang tidak dapat mengikuti kegiatan sampai tuntas karena siswa tidak mau duduk diam, mereka maunya berdiri atau justru ada siswa yang menangis yang bisa disebabkan karena mood anak kurang baik di pagi hari. Rata-rata kejadian tersebut terjadi hanya pada siswa-siswa tertentu, sikap atau tindakan guru terhadap siswa yang kurang mau mengikuti adalah di ajak gurunya untuk duduk atau di ajak berkomunikasi dengan dipindah ke lokasi lain, bagi siswa yang menangis karena *moody* atau lainnya juga sama yaitu di ajak berkomunikasi di lokasi yang lain sampai tenang yang terkadang menyebabkan anak tersebut tidak mengikuti kegiatan meditasi karena waktunya telah selesai. *Moody* ini juga sering dialami oleh anak usia dini atau para generasi alpha di pagi hari yang bisa disebabkan karena masih mengantuk atau karena kondisi yang lain.

Menyinggung generasi alpha yang sangat erat dengan era digital dimana terdapat berbagai dampak, baik dampak negatif maupun dampak positif, sehingga sebagai lembaga yang bergerak di dunia pendidikan RA Kasih Bunda tentunya memikirkan masa depan generasi bangsa sebagai penerus perjuangan bangsa. Adanya kegiatan meditasi yang diberikan kepada anak usia dini ini selain sebagai bentuk pembiasaan untuk mampu membiasakan mengikuti aturan juga sebagai stimulus untuk meningkatkan kemampuan anak dalam hal berkonsentrasi, menimbulkan perasaan tenang, menumbuhkan rasa kasih sayang, dan juga kontrol emosi yang lebih baik¹⁷. Pembiasaan ini apabila terus dilanjutkan akan membentuk karakter yang akan memberikan dampak yang besar pada tahap-tahap perkembangan dalam kehidupan selanjutnya terutama ketika mereka

¹⁵ Miftahul Huda, *Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran*, t.t.

¹⁶ Tim Pengusul, *Laporan Penelitian Hibah Internal*, t.t.

¹⁷ Putri Nur'Aini dkk., "Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri," *Didaktika Dwija Indria* 9, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.20961/ddi.v9i2.49678>.



menginjak usia remaja. Stimulus diberikan sesuai dengan usianya supaya tumbuh kembang anak juga sesuai dengan usianya.¹⁸ Sehingga jika di usia emas atau istilah lainnya *golden age* diberikan stimulasi secara *continue* diharapkan dampaknya akan semakin nyata untuk perubahan perilaku yang lebih baik sebagaimana yang disampaikan oleh Jean Piaget bahwa terdapat 4 tahap perkembangan anak sehingga pada tahap anak sudah langsung melakukan kegiatan dan mengalaminya langsung ini akan mudah diterima oleh pikiran anak.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa RA Kasih Bunda Menganti Gresik pembawa gagasan baru untuk diterapkan di lingkungan sekolah sebagai pola pembiasaan yang akhirnya menciptakan tradisi baru sebagai bagian terciptakan kearifan lokal, selain itu hal ini dapat juga dikatakan sebagai keunggulan lokal yang menjadi ciri khas lembaga dalam memberikan proses pembelajaran, sehingga akan nampak jelas dampak yang dimunculkan dari kegiatan yang dilaksanakan. Meditasi yang dilakukan ini membutuhkan perjalanan yang cukup panjang dan di RA Kasih Bunda telah melaksanakan kegiatan meditasi ini selama 15 tahun dan akan terus dilaksanakan oleh lembaga (diharapkan selamanya).

Kegiatan meditasi yang memiliki dampak yang cukup positif pada perilaku siswa, dengan mengikuti kegiatan meditasi hampir semua guru menyampaikan bahwa siswa mampu bersikap kooperatif selama proses pembelajaran dan juga lebih fokus serta mudah berkonstrasi. Kondisi ini sangat membawa dampak yang positif baik bagi siswa, guru maupun juga untuk orang tua. Dampak bagi siswa akan menjadi diri memiliki perilaku yang positif dan apabila ini terus berlanjut hingga mereka dewasa tentukan akan menumbuhkan generasi-generasi emas yang sesungguhnya. Dampak bagi guru, tentunya rasa bangga memiliki siswa/siswi yang mampu mengikuti berbagai kegiatan dengan cukup fokus dan juga mudah diarahkan selain itu juga merupakan support bagi guru untuk terus menjaga siswa/siswi tetap memiliki perilaku yang baik. Dampak bagi orang tua tentunya akan bangga jika memiliki anak yang ketika pulang sekolah mau menceritakan kejadian disekolah dengan cukup antusias yang hal ini menandakan bahwa anak sangat memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru, selain itu hal yang lebih besar lagi adalah anak mereka tumbuh dilingkungan serta teman-teman yang positif sehingga pertumbuhan psikologis anak juga berpotensi tumbuh positif¹⁹.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliana, Dysan, Sakawana Sakawana, dan Julia Surya. “Dampak Meditasi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas X SMA Bodhidharma.” *Journal of Education Religion*

¹⁸ Sari Pediatri, “Dampak Faktor Risiko pada Perkembangan Bayi,” *Sari Pediatri* 8, no. 3 (2006).

¹⁹ Bella Herliyana dan Thobiatul Maslahah, “Relevansi Teori Perkembangan Piaget dan Erikson dalam Pembentukan Karakter dan Kognisi Anak di Era Digital,” *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling* 13, no. 1 (2025): 29–41, <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3739>.



- Humanities and Multidisciplinary* 2, no. 2 (2024): 818–21.
<https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i2.3002>.
- Aprilia, Selvia, dan Dimyati Sajari. “Pembentukan Karakter Religius Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha.” *TA’LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2022): 211–22.
<https://doi.org/10.52166/talim.v5i2.3114>.
- Devianti, Rika, Sutria Ningrum, Rita Kencana, Iwan Siswanto, dan Nur Amalia. “Parenting Anak Berkualitas di Generasi Alpha.” *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2023): 88–96. <https://doi.org/10.51544/sentra.v2i2.4236>.
- Herliyana, Bella, dan Thobiatus Maslahah. “Relevansi Teori Perkembangan Piaget dan Erikson dalam Pembentukan Karakter dan Kognisi Anak di Era Digital.” *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling* 13, no. 1 (2025): 29–41. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3739>.
- Huda, Miftahul. *Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran*. t.t.
- Ilhami, Muhammad Wahyu, Wiyanda Vera Nurfajriani, Arivan Mahendra, Rusdy Abdullah Sirodj, dan M Win Afgani. *Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif*. Zenodo, 12 Mei 2024. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11180129>.
- Latifah, Atik. *Peran Lingkungan dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini*. t.t.
- Malang, Maulana Malik Ibrahim. *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*. t.t.
- Manuel, Raymond Arnold, dan Agustinus Sutanto. “Generasi Alpha : Tinggal Diantara.” *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 3, no. 1 (2021): 243. <https://doi.org/10.24912/stupa.v3i1.10468>.
- Njatrijani, Rinitami. “Kearifan Lokal Dalam Perspektif Budaya Kota Semarang.” *Gema Keadilan* 5, no. 1 (2018): 16–31. <https://doi.org/10.14710/gk.2018.3580>.
- Nur’Aini, Putri, Hasan Mahfud, dan Roy Ardiansyah. “Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri.” *Didaktika Dwija Indria* 9, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.20961/ddi.v9i2.49678>.
- Pediatri, Sari. “Dampak Faktor Risiko pada Perkembangan Bayi.” *Sari Pediatri* 8, no. 3 (2006).
- Pengusul, Tim. *Laporan Penelitian Hibah Internal*. t.t.
- Purnajati, I Wayan, dan I Wayan Suyanta. *Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa Di SMP Wisata Sanur*. t.t.
- Rahmatih, Aisa Nikmah, Mohammad Archi Maulyda, dan Muhammad Syazali. “Refleksi Nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) dalam Pembelajaran Sains Sekolah Dasar: Literature Review.” *Jurnal Pijar Mipa* 15, no. 2 (2020): 151–56. <https://doi.org/10.29303/jpm.v15i2.1663>.
- Wafiqni, Nafia, M Pd, Siti Nurani, dan S Pd. *Model Pembelajaran Tematik Berbasis Kearifan Lokal*. 10 (2018).
- Wahyuni, Sri. *Meditasi Training guna Meningkatkan Fokus pada Atlet Pencak Silat*. 2 (2025).
- Wardana, Raja, Nana Nana, dan Azka Azka. “Peran Keluarga dalam Membentuk Pola Pembiasaan Pendidikan Agama Islam pada Anak Usia Dini.” *Journal of Community*



